Dr. Clarence P. Davis über Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

# Pasta & Co. hält jung und schmeckt

**Was wir essen, trägt viel dazu bei, wie lange wir jung und fit bleiben. Aber auch die gesündeste Ernährung kann Tücken haben. Ein neuer Test zeigt, was uns gut tut.**



**Dank Mittelmeerkost mit viel Olivenöl,** drei Mal mehr Gemüse, als die Nordeuropäer essen, reichlich Obst, Hülsenfrüchten, Teigwaren, Kräutern und dem täglichen Rotwein leben Bewohner der Mittelmeerländer gesünder und um einiges länger.

Mindestens in einem Punkt sind sich Anti-Aging-Mediziner einig: Die Ernährung ist ein ganz wichtiger Faktor, um länger jung zu bleiben. Fettige Würste und kalorienreiche Desserts sind geradezu das Rezept für altersbedingte Beschwerden. Mittelmeerkost ist angesagt. Unsere südlichen Nachbarn leben eindeutig gesünder – und vor allem länger. Die Monica-Studie, vor zehn Jahren von der WHO initiiert, brachte es an den Tag: Im Norden Europas ist die Zahl der Herztoten vier Mal höher als im Süden. Besonders niedrig sind die Zahlen der Herzinfarkte und Krebserkrankungen auf der griechischen Insel Kreta. Man nimmt an, dass dies dem Olivenöl zu verdanken ist. Und von Kreta kommt eines der besten Olivenöle, die im Handel sind. Unsere italienischen Nachbarn essen fast drei Mal so viel Gemüse wie wir, dazu reichlich Obst, Hülsenfrüchte und Kräuter, Teigwaren und Getreideprodukte, mehrmals pro Woche Fisch und Geflügel, eher wenig Fleisch. Und sie trinken täglich Rotwein.

**«Bleiben Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten** unentdeckt, können ernsthafte Erkrankungen die Folge sein», sagt Dr. Davis.



**Trüben können den Erfolg einer gesunden Ernährung** Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Im Gegensatz zu Nahrungsmittel-Allergien sind die ziemlich häufig. Diffuse Beschwerden werden selten auf Nahrungsmittel zurückgeführt. Dazu kommt, dass aufgrund des zeitversetzten Auftretens der Beschwerden – bis zu 72 Stunden nach dem Essen – kein Bezug zum auslösenden Nahrungsmittel hergestellt wird. Bleiben Unverträglichkeiten unentdeckt, können ernsthafte Erkrankungen die Folge sein. «Unverträglichkeiten auf Lebensmittel spielen sich vor allem im Darm mit seinem komplizierten Abwehrsystem ab», sagt Dr. Clarence P. Davis, Gewichtsreduktionsspezialist und Anti-Aging-Mediziner in Zollikon ZH. «Die Zellen der Darmwand sind einem dauernden Erneuerungsprozess ausgesetzt. Von der Basis rücken Zellen an die Oberfläche und sterben dort am programmierten Zelltod», fügt er hinzu. «Gerät dieser Rhythmus der Zellerneuerung in ein Ungleichgewicht, kann es zu mikroskopisch feinen Löchern, dem gefürchteten Leaky-Gut-Syndrom, in der Darmwand kommen, wodurch unverdaute Nahrungspartikel direkt mit Abwehrzellen in Berührung kommen.» Gegen Nahrungsmittel, die für den Einzelnen schlecht verträglich sind, bildet der Körper Abwehrstoffe, so genannte Antikörper. Je öfter das betreffende Nahrungsmittel gegessen wird, desto häufiger treten Antigen-Antikörper-Reaktionen im Blut auf. Die so entstehenden Stoffe kann der Körper nur schlecht entsorgen. Sie werden im Gewebe abgelagert und können zu vielerlei Beschwerden führen. So ist es durchaus möglich, dass Migräne, Asthma, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten zurückzuführen sind.

Ein neuartiger Test kann nachweisen, bei welchen Nahrungsmitteln die Immunabwehr verstärkt reagiert. 181 Lebensmittel lassen sich mit diesem einfachen Bluttest auf Unverträglichkeit prüfen. «Die Erfahrungen haben gezeigt, dass es den meisten Patienten sehr viel besser geht, wenn sie die im Test auffälligen Nahrungsmittel eliminieren», sagt Davis. Ein willkommener Nebeneffekt: Die meisten Patienten verlieren dabei auch noch einige Kilo. «Der Test ermöglicht den Patienten, ihr persönliches Darmprofil kennen zu lernen und so die Ernährung umzustellen», ergänzt Dr. Davis. Mit dem Gewichtsverlust wären wir dann wieder beim wichtigsten Punkt für ein besseres und schöneres Alter: schlank in den Herbst des Lebens!

Verena Thurner

FOTO: DICK VREDENBREGT, ILLUSTRATION: OTTO KOHLER